

МОУ "Колесурская СОШ" четверг / 1 неделя
День 26.06.2025 г.

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			6,5-11 лет	12-18 лет	6,5-11 лет	12-18 лет	6,5-11 лет	12-18 лет	6,5-11 лет	12-18 лет	6,5-11 лет	12-18 лет
10 день	ЗАВТРАК											
	106/2008г	Запеканка из творога	150	180	25,65	30,78	18,30	21,96	23,25	27,90	360,30	432,36
	ПП	Повидло яблочное	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	12,20	12,20	48,80	48,80
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
		ИТОГО ЗАВТРАК:	590	620	28,37	33,50	18,76	22,42	74,79	79,44	581,48	653,54
	ОБЕД											
	2/2021г	Салат витаминный	60	100	0,72	1,20	3,06	5,10	3,30	5,50	43,62	72,70
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70
	241/2021г	Рис с овощами	150	180	4,16	4,99	2,66	3,19	35,42	42,50	182,18	218,61
	74/2008г	Колобки мясо-картофельные	90	100	8,01	8,90	18,27	20,30	8,01	8,90	228,51	253,90
	156/2008г	Напиток лимонный	200	200	0,10	0,10	0,0	0,00	24,20	24,20	97,20	97,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	760	890	19,23	21,83	28,045	33,51	106,625	118,80	755,81	864,05
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,60	55,33	46,81	55,93	181,42	198,24	1337,29	1517,59

